Pourquoi un guide sur l'activité physique ?
Pages 2 à 5

Mode d'emploi du guide et liste des portraits
Pages 6 et 7

L'activité physique et ses bénéfices
Pages 8 et 9

Les repères nutritionnels
Pages 10 et 11

Testez votre niveau d'activité physique
Pages 12 et 13

Les portraits
Pages 14 à 31

Manque de temps, urbanisation, motorisation, écrans... nos modes de vie nous encouragent de moins en moins à être actif. Et pourtant « Bouger », comme « bien manger », est un facteur essentiel de protection contre les maladies cardio-vasculaires, divers cancers, le diabète, l'ostéoporose ou encore la prise de poids. Au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour, c'est ce que recommande le PNNS* pour protéger votre santé. 30 minutes, c'est beaucoup pour votre santé, ce n'est pas grand-chose pour vous et ce guide est là pour vous le prouver. Vous y découvrirez, en fonction de votre personnalité et de votre mode de vie, de multiples façons d'intégrer ces 30 minutes d'activité physique dans votre quotidien, sans contraintes ni bouleversement de vos habitudes. Vous serez peut-être même surpris par la simplicité des solutions qui vous sont proposées et par le plaisir que vous trouverez à prendre votre santé en main.

*Programme national nutrition-santé

dans la même collection

rendez-vous sur le site : www.mangerbouger.fr

NOTRE CORPS A FAIM DE SANTÉ

Programme National Nutrition Santé

Ministère de la Santé et de la Protection sociale

Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé
inpes
www.inpes.sante.fr

l'Assurance Maladie
sécurité sociale

Ne peut être vendu séparément du Guide « La Santé vient en mangeant, le guide alimentaire pour tous ».

02-04853-TP

Programme National Nutrition Santé

LA SANTÉ VIENT EN BOUGEANT

LE GUIDE NUTRITION POUR TOUS

ÉDITO

« L'activité physique et l'alimentation sont à la fois des actes habituels que nous réalisons au quotidien mais aussi des clés essentielles pour maintenir un bon état de santé ou le recouvrer.

Les professionnels de santé nous alertent sur l'évolution de nos modes de vie. La sédentarité et la réduction de l'activité physique font peser désormais des risques sur notre santé. Notre corps a besoin de bouger ! Quel que soit notre âge, une activité physique régulière, si possible quotidienne, est bénéfique. Or nous nous déplaçons de plus en plus loin et souvent en voiture. Nous passons plus de temps assis devant des écrans. La technologie met au point des équipements qui sollicitent moins nos capacités physiques. Ces évolutions sont appréciables, comment le nier ? Mais elles créent, si l'on n'y prend garde, de nouveaux déséquilibres.

Le Programme national nutrition santé, mis en place par les pouvoirs publics, poursuit son travail d'information et d'incitation auprès de tous, car l'activité physique et la nutrition constituent le socle d'une bonne santé. **« La santé vient en bougeant »** est un document qui complète le guide édité voici deux ans **« La santé vient en mangeant »**. Il propose quelques repères simples d'activité physique, résultats du travail collectif d'experts.

Je souhaite que ces nombreux conseils pratiques vous soient utiles, vous incitent tout naturellement à bouger et apprécier le plaisir de le faire ! »

Philippe Douste-Blazy
Ministre de la santé et de la protection sociale

AUTEURS

Ce guide a été élaboré par un groupe d'experts réuni par l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé et dans le cadre du Programme national nutrition-santé : Michel Chauliac (DGS), Serge Hercberg (Inserm/Inra/Cnam et Usen, InVS/Istna-Cnam), Jean-Michel Oppert (service de nutrition / Hôtel-Dieu, université Pierre et Marie Curie, Paris VI), Chantal Simon (service de médecine et nutrition/hôpital Hautepierre, université Louis Pasteur, Strasbourg), Anne Vuillemin (faculté du sport, école de santé publique, université Henri Poincaré, Nancy).

Conception graphique et mise en page : FCB Paris • Coordination éditoriale : Florence Condroyer (INPES). Photos : Nicolas Bergerot (portraits) • Photothèques : Zefa, Guetty, Masterfiles • Septembre 2004.

LA SANTÉ VIENT EN BOUGEANT

LE GUIDE NUTRITION POUR TOUS

Document élaboré dans le cadre du Programme national nutrition-santé

POURQUOI UN GUIDE SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Toutes les études le démontrent : « bien manger » et « bouger » sont des facteurs de protection contre les maladies cardio-vasculaires, le cancer ou encore le diabète. Ils sont aussi des moyens efficaces de diminuer les risques de prise de poids et d'ostéoporose. En choisissant le contenu de nos assiettes et en organisant notre mode de vie, en adoptant des comportements favorables et en réduisant certains facteurs de risque, nous devenons des acteurs de notre propre santé. Et ce, sans sacrifier les plaisirs de la vie ni bouleverser fondamentalement nos habitudes.
C'est en s'appuyant sur ce constat et sur l'avis de nombreux experts scientifiques que le ministère de la Santé a mis en place en 2001, avec le soutien de tous les ministères et

institutions concernés, **le Programme national nutrition-santé (PNNS)** dont l'objectif général est d'améliorer l'état de santé de la population française en agissant sur le déterminant majeur que représente la nutrition. Ce programme prévoit des actions et des mesures concrètes qui permettent de réduire le risque de maladies, d'optimiser l'état de santé et la qualité de la vie, à tous les âges.

Des repères nutritionnels ont ainsi été élaborés : au nombre de 9, ils figurent dans cette brochure, pages 10 et 11. Ils sont également déclinés dans le guide **« La santé vient en mangeant, le guide nutrition pour tous »** qui présente des moyens pratiques, des conseils et astuces pour permettre à chacun, quel que soit son âge, son sexe ou son mode de vie, d'améliorer ses comportements en matière de nutrition.

La nutrition concerne autant les apports alimentaires que les dépenses en calories liées à l'activité physique. Aussi, parmi ces repères nutritionnels, une des recommandations concerne spécifiquement l'activité physique au quotidien. Car, pour améliorer l'état nutritionnel, il faut certes agir sur le comportement alimentaire (les « entrées ») mais également sur les dépenses énergétiques (les « sorties »). Or, l'évolution de nos modes de vie (mécanisation, urbanisation, industrialisation...) fait que nous sommes de plus en plus sédentaires et avons de moins en moins l'opportunité d'être actif physiquement.

Mais rassurez-vous : **se dépenser ne veut pas forcément dire faire du sport intensif !**
Il est tout à fait possible d'intégrer une activité physique protectrice pour la santé dans notre vie quotidienne.

Vous découvrirez ainsi, au travers de ce guide **« La santé vient en bougeant, le guide nutrition pour tous »**, des moyens faciles et pratiques pour atteindre la quantité d'activité physique recommandée par le PNNS pour diminuer considérablement le risque de maladie : **l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour.** Vous serez peut-être même surpris par la simplicité des solutions qui vous sont proposées et par le plaisir que vous trouverez à prendre votre santé en main.

MODE D'EMPLOI DE CE GUIDE

Ce guide est destiné à vous montrer que la pratique d'une activité physique dans la vie quotidienne est réalisable par tous : elle n'est pas synonyme de souffrance, ne nécessite pas forcément de vêtements ou d'équipements particuliers, n'implique pas systématiquement l'accès à des installations spécifiques.
Ce guide pratique propose des conseils qui peuvent s'adapter à toutes les situations, à toutes les personnalités, à tous les modes de vie et à tous les âges. Il a été conçu de manière à ce que vous puissiez aller directement à ce qui vous concerne.

Consultez le portrait n°1 pour les recommandations générales sur l'activité physique.
POUR DES CONSEILS PERSONNALISÉS, CONSULTEZ CELUI (OU CEUX) QUI VOUS RESSEMBLE PARMI LES 4 PORTRAITS SUIVANTS.

PUBLIC VISÉ :

Tous les conseils (ou recommandations) dispersés dans ce guide peuvent ne pas s'appliquer aux personnes qui présentent un handicap ou une pathologie.

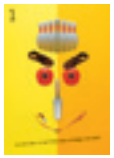
Ce guide n'est pas un guide de nutrition du sportif destiné à améliorer les performances physiques. Mais les conseils prodigués s'appliquent également aux sportifs (notamment occasionnels) afin qu'ils intègrent aussi une activité physique régulière dans leur vie quotidienne.

SOMMAIRE

QUELS SONT LES BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ? PAGE 9

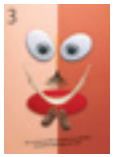
LES REPÈRES DU PNNS PAGE 10

TESTEZ VOTRE NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE PAGE 12

PORTRAIT N° 1
Je veux faire ce qu'il faut pour protéger ma santé

PAGE 14

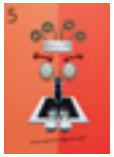
PORTRAIT N°2
Je n'ai pas le temps de pratiquer une activité physique

PAGE 20

PORTRAIT N°3
Je n'ai pas la force de faire 30 minutes d'activité physique chaque jour

PAGE 23

PORTRAIT N°4
J'ai de bonnes raisons pour ne pas faire de sport

PAGE 27

PORTRAIT N°5
Je suis sportif ou déjà très actif

PAGE 31

EN SAVOIR PLUS PAGE 34

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LA SÉDENTARITÉ, C'EST QUOI?

L'activité physique correspond à tous les mouvements de notre corps produits par la contraction des muscles, qui augmentent la dépense d'énergie. Elle comprend tous les mouvements de la vie quotidienne, ceux effectués lors du temps de travail comme lors des loisirs. La marche est l'activité physique de base, praticable par un très grand nombre de personnes, à tout âge et partout. L'activité physique c'est donc marcher, jardiner, danser, bricoler, jouer avec les enfants... et bien sûr faire du sport.

Le comportement sédentaire correspond aux occupations pour lesquelles les mouvements corporels sont réduits au minimum (et la dépense énergétique très faible) : regarder la télévision, travailler sur un ordinateur, jouer avec des jeux vidéos et de façon générale être assis ou couché.

QUELS SONT LES BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE?

L'activité physique protège votre santé :

- Elle diminue le risque de maladies cardio-vasculaires et d'hypertension artérielle.
- Elle diminue le risque de développement de certains cancers.
- Elle diminue le risque de diabète de type 2.
- Elle diminue le risque d'ostéoporose.
- Elle limite la prise de poids.
- Elle diminue le taux de graisses dans le sang tout en augmentant le « bon » cholestérol.

L'activité physique améliore la condition physique :

- Elle augmente la force musculaire.
- Elle améliore la souplesse, l'équilibre et la coordination.
- Elle améliore les fonctions cardiaques et respiratoires.
- Elle aide à lutter contre le mal de dos.
- Elle permet de rester physiquement plus autonome avec l'âge.

L'activité physique permet d'être en forme :

- Elle améliore la qualité de vie.
- Elle favorise la résistance à la fatigue.
- Elle diminue l'anxiété et la dépression.
- Elle aide à se relaxer et à être plus détendu.
- Elle améliore la qualité du sommeil.

Elle peut favoriser la rencontre entre amis et les activités en famille.

LES REPÈRES NUTRITIONNELS,
correspondant aux objectifs du PNNS pour protéger votre santé

Programme National Nutrition Santé

VOS REPÈRES ACTIVITÉ PHYSIQUE

30 minutes c'est bien, plus c'est encore mieux.

- **Durée :** au moins 30 minutes chaque jour (si possible au moins 10 minutes à la fois).
- **Régularité :** tous les jours.
- **Intensité :** modérée.

A intégrer dans la vie quotidienne :

- Prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur ou les escalators.
- Descendre un arrêt plus tôt, du bus, du tramway ou du métro.
- Sortir le chien plus longtemps que d'habitude.
- Profiter d'un rayon de soleil pour jardiner.
- Aller acheter le pain à vélo plutôt qu'en voiture.
- Accompagner les enfants à l'école à pied.
- Faire une balade en famille ou entre amis...

Activité physique	**au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour**	• A intégrer dans la vie quotidienne (marcher, monter les escaliers, faire du vélo...).
Fruits et légumes	**au moins 5 par jour**	• A chaque repas et en cas de petits creux. • Crus, cuits, natures ou préparés. • Frais, surgelés ou en conserve.
Pains, céréales, pommes de terre et légumes secs	**à chaque repas et selon l'appétit**	• Favoriser les éléments céréaliers complets ou pain bis. • Privilégier la variété.
Lait et produits laitiers (yaourts, fromages)	**3 par jour**	• Privilégier la variété. • Privilégier les fromages les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés.
Viandes, produits de la pêche ou œufs	**1 à 2 fois par jour**	• En quantité inférieure à celle de l'accompagnement. • Viandes : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras. • Poisson : au moins deux fois par semaine.
Matières grasses ajoutées	**limiter la consommation**	• Privilégier les matières grasses végétales (huile d'olive, de colza). • Favoriser la variété. • Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...).
Produits sucrés	**limiter la consommation**	• Attention aux boissons sucrées. • Attention aux aliments gras et sucrés à la fois. (pâtisseries, crèmes dessert, chocolat, glaces...).
Boissons	**eau à volonté**	• Au cours et en dehors des repas. • Limiter les boissons sucrées (privilégier les boissons allégées en sucre). • Boissons alcoolisées : chez l'adulte ne pas dépasser, par jour, 2 verres de vin (de 10 cl) pour les femmes* et 3 pour les hommes. 2 verres de vin sont équivalents à 2 demis de bière ou 6 cl d'alcool fort.
Sel	**limiter la consommation**	• Préférer le sel iodé. • Ne pas resaler avant de goûter. • Réduire l'ajout de sel dans les eaux de cuisson. • Limiter les fromages et les charcuteries les plus salées et les produits apéritifs salés.

*à l'exclusion des femmes enceintes auxquelles il est recommandé de s'abstenir de toute consommation d'alcool pendant la durée de la grossesse.

FAITES-VOUS SUFFISAMMENT D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

ESTIMEZ APPROXIMATIVEMENT VOTRE ACTIVITÉ PHYSIQUE EN RÉPONDANT AUX QUESTIONS SUIVANTES :

Sur mon lieu de travail ou pendant mon occupation principale,

1 → Je marche
- a - Jamais
- b - Occasionnellement
- c - Souvent

2 → Je suis assis(e)
- a - Souvent
- b - Occasionnellement
- c - Jamais

Pendant mes loisirs,

3 → Je marche
- a - Jamais
- b - Occasionnellement
- c - Souvent

4 → Je pratique un sport
- a - Jamais
- b - Occasionnellement
- c - Souvent

5 → Je regarde la télévision
- a - Souvent
- b - Occasionnellement
- c - Jamais

Pour me déplacer,

6 → Je privilégie la marche à pieds, le vélo, les rollers...
- a - Jamais
- b - Occasionnellement
- c - Souvent

RÉSULTATS

Reportez vos résultats dans le tableau ci-dessous puis additionnez vos points.

	1	2	3	4	5	6
a	1	1	1	1	1	1
b	2	2	2	2	2	2
c	3	3	3	3	3	3

Si vous avez répondu à toutes les questions le score minimal est de 6 et le score maximal de 18.

6 à 9 : très peu actif

9 à 12 : peu actif

12 à 15 : moyennement actif

15 à 18 : très actif

1

Je veux faire ce qu'il faut pour protéger ma santé

- **Vous êtes convaincu que l'activité physique joue un rôle important pour votre bien-être.**
- **Vous souhaitez protéger votre santé et celle de vos proches.**
- **Vous vous demandez combien et quel type d'activité physique il faut faire pour réduire le risque de maladies.**
- **Vous vous demandez comment il est possible d'intégrer une activité physique suffisante dans votre vie quotidienne.**
- **Vous souhaitez concilier bien manger et bien bouger, de manière à mettre la santé de votre côté.**

Jour après jour, une activité physique régulière associée à des habitudes alimentaires saines (mais non contraignantes) vous aident à rester en bonne santé, à éviter la prise de poids et à vous protéger de certaines maladies comme les maladies cardio-vasculaires, le cancer, le diabète et l'ostéoporose.

Pour faire la quantité d'activité physique suffisante, il existe des solutions multiples conciliables avec tous les modes de vie et tous les emplois du temps, même les plus chargés. Quelle que soit votre forme physique, il est possible de tendre vers les repères du PNNS. Quelles que soient vos occupations et toutes les bonnes raisons de ne pas faire de sport ou un minimum d'activité physique, il existe des solutions finalement très simples pour protéger votre santé.

SUIVEZ LE GUIDE...

Au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour.
30 minutes c'est bien, plus c'est encore mieux.

QUE VEUT DIRE ACTIVITÉ MODÉRÉE?

Une activité modérée est une activité dont l'intensité est équivalente à la marche rapide.

Marche rapide cela veut dire marcher d'un bon pas, à une allure soutenue. C'est plus rapide que flâner mais moins intense qu'une marche entraînant un essoufflement.

C'est une activité qui vous fait respirer un peu plus vite mais qui ne doit pas vous empêcher de parler. Pour quelqu'un avec un niveau moyen d'entraînement, cela correspond à une vitesse de 4 à 6 km par heure, en terrain plat.

Pourquoi tous les jours de la semaine ?

- Parce que la régularité de l'activité physique est essentielle pour obtenir un bénéfice sur la santé. L'idéal est de faire de l'activité physique chaque jour de la semaine. 5 jours est le minimum recommandé, 7 c'est encore mieux...
- L'effet de 210 minutes d'activité physique réalisées en une fois, par exemple le dimanche, n'est pas équivalent à celui de 30 minutes 7 fois par semaine. Mais si vous conciliez 30 minutes par jour et une activité soutenue le week-end, c'est encore mieux !

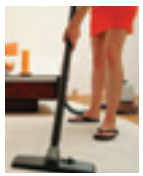
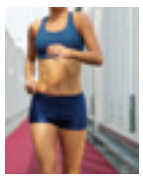
La marche rapide est-elle la seule activité physique recommandée ?

La marche est l'activité physique la plus simple et celle qui est la plus facile à pratiquer quotidiennement et au cours des périodes de loisirs.

Elle ne demande pas d'équipement particulier et peut être pratiquée par tous, à tout moment. Elle s'intègre facilement dans la vie de tous les jours (trajet pour se rendre au travail ou faire ses achats, promenade en famille ou avec des amis, etc.)

Mais la marche peut bien sûr être remplacée ou complétée (voir encadré ci-contre) :

- par d'autres activités physiques également d'intensité modérée, réalisées 30 minutes par jour, chaque jour de la semaine.
- par des activités physiques d'intensité plus élevée. Celles-ci peuvent alors être réalisées pendant une durée quotidienne plus courte.
- par des activités physiques d'intensité plus faible. Celles-ci devraient alors être réalisées pendant une durée quotidienne plus longue.

INTENSITÉ	EXEMPLES D'ACTIVITÉS	DURÉE
faible	• Marche lente • Laver la vaisselle, repasser, faire la poussière • Bricolage, entretien mécanique • Arroser le jardin • Pétanque, billard, bowling, tennis de table, danse de salon	**45 mn**
 **modérée**	• Marche rapide (d'un bon pas) • Laver les vitres ou la voiture, • Passer l'aspirateur • Jardinage léger, ramassage de feuilles, • « Aérobic », danse (rock, disco...) • Vélo ou natation « plaisir », aquagym, ski alpin, frisbee, voile, badminton, golf	**30 mn**
 **élevée**	• Marche avec dénivelés, randonnée en moyenne montagne • Bêcher, déménager • Jogging, VTT, Natation « rapide », saut à la corde, football, basket-ball, volley-ball (et la plupart des jeux de ballon collectifs), sports de combat, tennis, squash, escalade	**20 mn**

Faut-il absolument faire ces 30 minutes en une seule fois ?

Non, il est possible de les faire en plusieurs fois, à diverses occasions dans la journée.

Néanmoins, dans la mesure du possible, il est souhaitable de les faire par périodes d'au moins 10 minutes.

On peut donc atteindre l'objectif des 30 minutes par jour en 1 fois 30 minutes, 2 fois 15 minutes ou 3 fois 10 minutes...

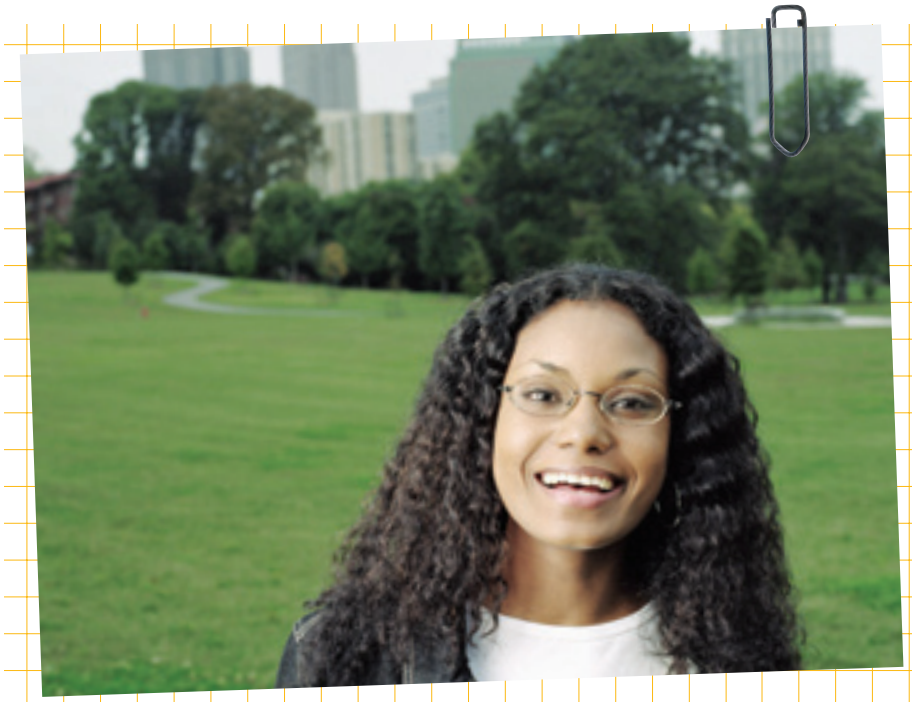
En plus d'une activité physique régulière, n'oubliez pas les repères de consommation du PNNS. **(VOIR PAGES 10-11 DE CE GUIDE OU « LA SANTÉ VIENT EN MANGEANT : LE GUIDE ALIMENTAIRE POUR TOUS »).**

QUELQUES CONSEILS PRATIQUES

Profitez de chaque occasion de la vie quotidienne pour devenir actif.

Marcher est essentiel pour votre santé, déplacez-vous à pied le plus possible.

- Allez chez le boulanger ou chez vos commerçants à pied.
- Marchez lors de votre trajet pour vous rendre au travail ou dans les magasins.
- Si vous utilisez le bus ou le tramway, prenez-le un arrêt plus loin que votre arrêt habituel ou descendez un arrêt avant votre destination.
- Garez votre voiture à distance de votre destination pour finir le trajet à pied.
- Utilisez les escaliers à la place de l'ascenseur ou des escalators.
- Evitez de rester assis pendant des périodes prolongées surtout quand vous regardez la télévision ou que vous êtes au bureau.
- Si vous avez un jardin, passez plus de temps à y travailler.
- Si vous avez un chien, promenez-le plus souvent et plus longtemps...



Fatima, *jeune employée, habite une grande agglomération. En analysant ses habitudes et son environnement, elle a trouvé quelques idées pour inclure dans sa vie quotidienne les 30 minutes d'activité physique recommandées.*

« Mon lieu de travail est trop loin de mon domicile pour m'y rendre à pied ou à vélo. Le matin pas le temps de flâner, je prends le tram jusque devant mon bureau mais le soir j'ai pris l'habitude de descendre un arrêt plus tôt : 15 minutes d'activité gagnées et en plus je suis détendue en arrivant chez moi !

Le midi, la pause n'est pas très longue. Mais en m'organisant bien et en choisissant les horaires de cantine, il me reste suffisamment de temps pour sortir prendre l'air pendant 15 minutes. En plus je saisis toutes les occasions pour augmenter mon activité : je boycotte les ascenseurs et les escalators, je me déplace d'un pas rapide. Et puis une fois par semaine, on se motive avec ma collègue Jeanne pour ne pas rater notre cours de claquettes, dans le nouveau centre qui s'est installé à 10 minutes du boulot. Au final, je crois même que je dépasse les 30 minutes conseillées ! »

2

Je n'ai pas le temps de pratiquer une activité physique

- **Vous devez vous occuper de vos enfants et de votre foyer.**
- **Vous avez beaucoup de travail et une activité professionnelle qui ne vous incite pas beaucoup à vous dépenser.**
- **Vous n'avez pas le courage de faire du sport, vous manquez de motivation.**
- **Vous n'avez vraiment pas l'occasion de marcher dans la journée.**

Quand on est très occupé, il n'est pas toujours facile ou possible d'aller dans une salle de sport ou de danse, à la piscine ou au stade ou de faire du jogging. Le manque de temps, la fatigue après une journée de travail et la perte de motivation sont souvent les arguments avancés pour expliquer l'absence de pratique d'une activité physique.

SUIVEZ LE GUIDE...

Au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour.
30 minutes c'est bien, plus c'est encore mieux.

Rappelez-vous que même modérée, toute activité physique est utile. On peut, sans faire obligatoirement du sport, intégrer 30 minutes d'activité physique dans sa vie quotidienne. Pas besoin d'être sportif pour être actif et « bouger », même si vous travaillez beaucoup ou que vous avez des charges familiales importantes.

Toutes les occasions sont bonnes pour marcher.

La marche est un moyen très efficace pour faire de l'activité physique régulièrement.

- Marchez d'un bon pas sur les trajets pour vous rendre au travail, descendez du métro ou du bus une station avant votre destination finale.
- Si vous devez vous rendre à votre travail en voiture, garez-vous à distance de manière à terminer votre parcours à pied.
- Prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur même lorsque vous rentrez à votre domicile.
- Si vous accompagnez vos enfants à l'école, faites-le à pied et d'un bon pas.
- Evitez les tapis roulants et les escalators.

Et vous pouvez aussi vous déplacer en vélo, en roller ou même en patinette !

N'oubliez pas que bricoler, jardiner ou se promener en famille ou avec des amis sont aussi des activités physiques.

Trouvez le bon rythme

Si vous décidez de faire régulièrement des exercices, ayez des objectifs réalistes : programmez-les, associez-y vos proches, suivez vos progrès (durée ou vitesse sans essoufflement, distance parcourue...) et variez les exercices si la monotonie ne vous convient pas.

En plus d'une activité physique régulière, n'oubliez pas les repères de consommation du PNNS. **(VOIR PAGES 10-11 DE CE GUIDE OU « LA SANTÉ VIENT EN MANGEANT : LE GUIDE ALIMENTAIRE POUR TOUS »).**

Paul, *ouvrier, père de deux garçons de 14 et 8 ans, vit à la campagne. Entre son travail à 20 km de chez lui et sa vie de famille, il a peu de temps pour l'activité physique. Et il a, lui aussi, décidé de changer.*

« Le matin, je prends la voiture pour déposer les enfants à l'école et me rendre ensuite au travail. Il n'y a pas d'autre moyen de transport mais j'ai décidé de laisser ma voiture à 10 minutes à pied de l'atelier. Cela fait déjà 20 minutes d'activité modérée 5 jours par semaine ! A la pause de midi, pas moyen de trouver une minute pour moi. Mais j'ai aménagé mes horaires et tous les jeudis, je sors plus tôt et je vais à la piscine. Je nage environ 20 minutes. Le reste de la semaine, j'entretiens le coin de jardin derrière la maison ou je bricole une demi-heure au lieu de rester assis devant la télévision.
Pendant le week-end, à part pour aller faire les courses, nous nous déplaçons exclusivement en vélo, pour nous rendre chez nos amis ou faire une grande balade avec notre plus jeune fils. Ça m'est presque devenu indispensable pour bien redémarrer la semaine. »

Pour plus d'informations, consulter le portrait | n°1

3

Je n'ai pas la force de faire 30 minutes d'activité physique par jour

- **Vous ne faites aucune activité physique depuis de nombreuses années et vous n'avez aucun entraînement.**
- **Vous êtes toujours fatigué par votre rythme de vie intensif.**
- **Vous êtes fatigué au moindre effort.**
- **Non seulement vous ne vous en sentez pas capable mais en plus votre entourage ne vous incite pas à faire de l'activité physique.**
- **Vous vous sentez trop vieux pour commencer une activité physique.**
- **Vous avez un certain surpoids qui vous limite pour faire de l'exercice.**

SUIVEZ LE GUIDE...

Au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour.
30 minutes c'est bien, plus c'est encore mieux.

Toute activité physique, même modérée, est bonne pour la santé.

Si vous n'arrivez pas à faire 30 minutes par jour ou si vous ne vous en sentez pas capable, ne vous découragez pas. Faire un peu c'est déjà mieux que rien du tout. Toute augmentation de votre activité physique, même minime, est bénéfique pour votre santé. Un peu c'est bien, plus c'est mieux.

- Commencez doucement, 5 à 10 minutes par jour par exemple et augmentez progressivement la durée pour essayer d'atteindre les 30 minutes recommandées.

- Commencez par ce qui vous paraît le plus simple : vous n'êtes pas obligé de monter du jour au lendemain 5 étages à pied ! Commencez par un, puis par 2.
- Quand vous marchez, accélérez progressivement votre pas, sans dépasser vos limites.
- Chaque jour, efforcez-vous d'aller d'un pas plus soutenu que la veille. Soyez régulier et vous verrez que très rapidement vous arriverez à atteindre au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour.

- Marchez avec des amis motivés. Vous vous soutiendrez mutuellement.

Tout le monde peut y arriver !

Il n'y a pas d'âge pour commencer à faire de l'activité physique modérée, notamment si vous le faites progressivement (en dehors de contre-indications majeures de type cardiaque).
De la même façon, si vous présentez un surpoids et si vous n'avez pas ou plus l'habitude de faire une activité physique, en commençant au niveau qui vous convient et en augmentant progressivement la durée et/ou l'intensité de votre activité, vous pourrez atteindre les recommandations du PNNS.

Si vous avez des problèmes de santé ou des questions à ce sujet, avant de commencer une nouvelle activité, consultez votre médecin. Il saura vous conseiller.

Enfin, si vous êtes fatigué, sachez que l'exercice peut contribuer à vous relaxer, vous donner de l'énergie et vous aider à mieux dormir.

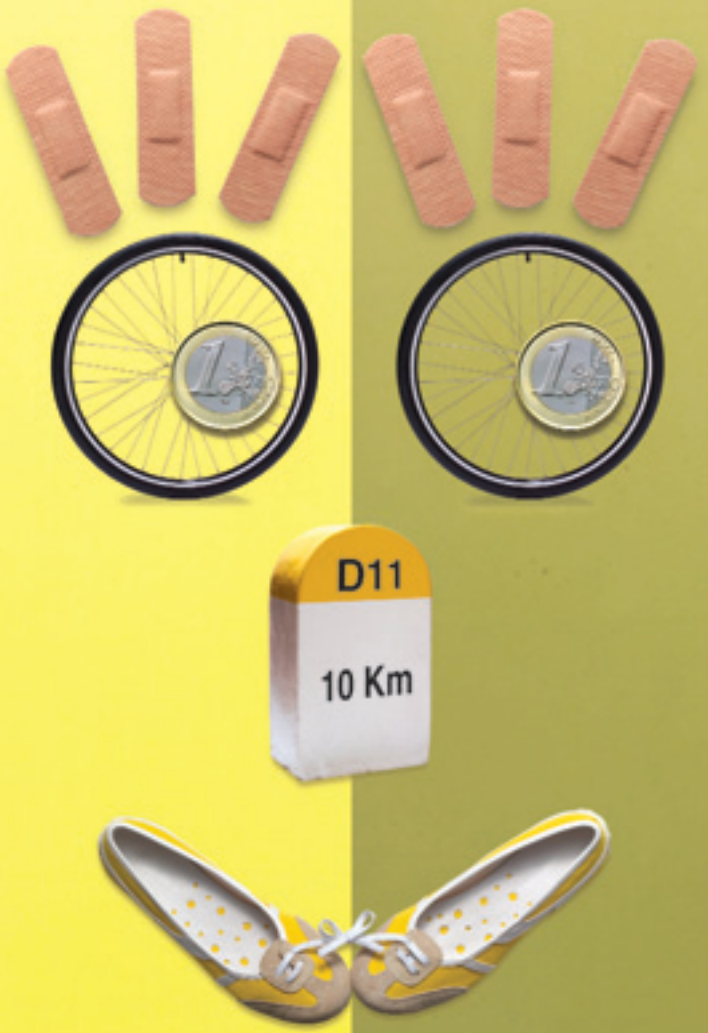
En plus d'une activité physique régulière, n'oubliez pas les repères de consommation du PNNS. **(VOIR PAGES 10-11 DE CE GUIDE OU « LA SANTÉ VIENT EN MANGEANT : LE GUIDE ALIMENTAIRE POUR TOUS »).**

Pierre, *65 ans, n'a jamais pratiqué d'activité physique et pense que ce n'est pas à son âge qu'il va s'y mettre. En observant ses habitudes, nous avons pu lui donner quelques conseils qui lui permettent de faire au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide tous les jours.*

« Au lieu de faire acheter mon pain par la voisine alors que le boulanger est à 500 mètres, j'ai commencé par y aller à pied le dimanche puis, quelques semaines plus tard, j'ai pris l'habitude d'y aller également le jeudi. Et maintenant, tous les jours, je fais une petite marche digestive.
Le mercredi après-midi, je m'occupe de mes 2 petits-enfants que j'emmène jouer au parc. Au lieu de les surveiller assis sur un banc, je marche autour de l'aire de jeux et je regarde les plantations. Ça m'a même donné des idées : j'ai transformé les quelques mètres carrés de gazon derrière chez moi en jardin d'agrément. Du coup, ma belle-fille ne repart jamais sans un bouquet. »

Pour plus d'informations,
consulter le portrait | n°1

4



J'ai de bonnes raisons pour ne pas faire de sport

- **Je trouve très ennuyeux de courir sur un stade ou d'aller dans une salle de gym.**
- **J'ai peur de me faire mal.**
- **Il n'y a pas d'installations sportives à proximité de chez moi où les horaires d'ouverture ne sont pas pratiques.**
- **Les droits d'inscription, les cotisations, sont trop élevés pour moi.**
- **Je suis seul et je n'ai pas le courage de me rendre dans une installation sportive.**

SUIVEZ LE GUIDE...

Au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour.
30 minutes c'est bien, plus c'est encore mieux.

Pas besoin d'installations ou d'équipements particuliers.

L'activité physique au quotidien ne nécessite pas forcément d'équipements spécifiques.
La marche est accessible à tous et partout : elle offre une excellente alternative aux personnes qui ne veulent ou ne peuvent pas pratiquer de sport et s'intègre facilement dans la vie quotidienne. (voir conseils pratiques p. 18 de ce guide).

Faites-vous accompagner.

- Demandez à un ami ou à un collègue de venir avec vous.

Consacrez une soirée par semaine à une activité physique avec votre conjoint.
Pratiquez une activité physique avec vos enfants.

- Renseignez-vous sur les activités physiques et sportives proposées près de chez vous : associations, clubs... Si vous n'en connaissez pas, demandez à la mairie de votre ville ou de votre quartier. Si vous êtes gênés de vous y rendre tout seul, inscrivez-vous en début d'année : il y aura forcément des nouveaux comme vous qui ne demandent qu'à faire de nouvelles connaissances.

Faites-vous plaisir

- Essayez plusieurs types d'activité physique avant de choisir celle qui vous plaît le plus : la première séance est parfois gratuite.
- Ne restez pas seul : l'activité physique est une occasion de rencontrer les autres.
- Soyez attentifs à votre corps, au début, ne forcez pas. Si vous ressentez une douleur, arrêtez-vous. Augmentez progressivement votre activité physique quotidienne jusqu'à atteindre l'objectif de 30 minutes chaque jour.
- Vous n'avez pas besoin de faire les 30 minutes d'activité en une seule fois pour en retirer des bénéfices pour votre santé : vous pouvez fractionner cette durée : deux fois 15 minutes, trois fois 10 minutes.
- Ne croyez pas que vous avez perdu tout bénéfice de l'activité parce que vous vous êtes arrêté un jour ou deux.

LE SECRET POUR RÉUSSIR

FAITES DES ACTIVITÉS :

- **qui vous plaisent vraiment**
- **qui puissent faire partie de votre quotidien et que vous aurez envie de faire régulièrement.**

En plus d'une activité physique régulière, n'oubliez pas les repères de consommation du PNNS. (VOIR PAGES 10-11 DE CE GUIDE OU « LA SANTÉ VIENT EN MANGEANT : LE GUIDE ALIMENTAIRE POUR TOUS »).

Michaël et Stéphanie *ont 4 enfants et n'ont ni les moyens d'inscrire chacun de leurs enfants à l'activité de son choix, ni le temps de faire une activité physique quotidienne. Ils ont quand même trouvé des solutions pour en intégrer un peu plus dans leur vie familiale.*

« Michaël, mon mari, a un travail plutôt physique et très prenant. Je suis mère au foyer : certaines tâches ménagères sont déjà une façon de faire un petit peu d'activité physique mais ce n'est pas suffisant. Nous nous sommes renseignés sur les sentiers de randonnée pédestre des environs et chaque dimanche on explore de nouveaux chemins en famille. Depuis trois semaines, j'ai en plus décidé de conduire ma petite dernière à la maternelle en vélo, plutôt que d'y aller en bus. Mon prochain objectif, c'est de prendre le temps d'emmener les enfants le mercredi après-midi courir dans le parc d'à côté. »

Pour plus d'informations,
consulter le portrait | n°1

5

Je suis sportif ou déjà très actif

- **Vous faites déjà régulièrement du sport pendant vos loisirs, une à deux fois par semaine.**
- **Vous vous entraînez régulièrement chaque week-end.**
- **Vous faites quelques exercices de gymnastique le matin au réveil.**
- **Vous faites déjà 30 minutes d'activité physique tous les jours.**

SUIVEZ LE GUIDE...

Au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour.
30 minutes c'est bien, plus c'est encore mieux.

Vous faites déjà 30 minutes d'activité physique tous les jours.

C'est bien, mais un bénéfice supplémentaire pour la santé peut être obtenu en augmentant la fréquence, la durée ou l'intensité des activités. Tout comme rajouter une activité physique un peu plus intense ou plus soutenue pendant vos loisirs : piscine, randonnée à vélo...

Vous faites régulièrement du sport une à deux fois par semaine.

C'est bien, mais n'oubliez pas que la régularité de l'activité physique est un élément essentiel pour obtenir un bénéfice sur la santé. L'idéal est donc de compléter votre activité sportive par l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour.

Attention aux risques !

L'activité physique ne doit pas induire de fatigue excessive. Une activité physique trop intense, surtout chez des personnes non entraînées, peut être à l'origine de tendinites, de problèmes articulaires ou d'accidents cardiaques.

Avant d'augmenter votre activité physique, consultez votre médecin surtout si vous avez des problèmes de santé ou si vous avez plus de 40 ans. Il saura vous conseiller.

En plus d'une activité physique régulière, n'oubliez pas les repères de consommation du PNNS. (VOIR PAGES 10-11 DE CE GUIDE OU « LA SANTÉ VIENT EN MANGEANT : LE GUIDE ALIMENTAIRE POUR TOUS »).

QUELQUES CONSEILS VOUS AIDERONT À LIMITER LES RISQUES

- **Avant une activité intense,** n'oubliez pas de vous échauffer, d'étirer vos muscles pendant quelques minutes.
- **Après une activité intense,** donnez-vous quelques minutes de récupération, pensez à vous étirer.
- **Pensez à vous hydrater.**
- **Utilisez un équipement adapté à votre activité.**

Pour plus d'informations,
consulter le portrait | n°1

EN SAVOIR PLUS

Sites internet :

- Le ministère de la Santé et de la Protection sociale :
www.sante.gouv.fr

- Le ministère de l'Education nationale, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche :
www.education.gouv.fr

- Le ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie associative :
www.jeunesse-sports.gouv.fr

- Le ministère de l'Agriculture, de l'Alimentation, de la Pêche et des Affaires rurales :
www.agriculture.gouv.fr

- La Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF) :
www.finances.gouv.fr

- L'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES) :
www.inpes.sante.fr
www.mangerbouger.fr

- L'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (Afssa) :
www.afssa.fr

- L'Institut de veille sanitaire (InVS) :
www.invs.fr

- L' Organisation mondiale de la santé (OMS) :
www.euro.who.int/nutrition

Et aussi :
- L'Institut français pour la nutrition (IFN) :
www.ifn.asso.fr
- Année européenne de l'éducation par le sport :
www.eyes-2004.info/2141.0.html
- Promotion de l'activité physique au Québec :
www.kino-quebec.qc.ca
- Promotion de l'activité physique en Suisse :
www.hepa.ch/francais/index.php
- Santé Canada :
www.hc-sc.gc.ca

Références bibliographiques :

- Pour une politique nutritionnelle de santé publique en France : enjeux et propositions.
Haut Comité de la santé publique.
Rennes : ENSP, 2000.

- Santé des enfants et des adolescents, propositions pour la préserver.
Expertise opérationnelle Inserm, 2003.